



新年明けましておめでとうございます。今年も従業員一同、患者様に寄り添い、温もりのある診療を行ってまいります。シャンプーやメルスモン飲料や化粧品販売のJNスキンケアセンターと共に、今年もよろしくお願いたします。

### ★トピックス～腸活って何!?

近年、健康や美容を意識する方にとって「腸活」は重要なキーワードになっています。腸活とは食生活や生活習慣を見直すことによって、腸の持つ本来の力を取り戻すことを指します。では腸の持つ本来の力とは何でしょうか？

#### ◆腸・その働き

##### 1: 食事で得た栄養素を消化、吸収する

栄養素の吸収は主に小腸で行われ、その長さは大腸と小腸を合わせると5mになり、その面積はテニスコート1面分もあります。

##### 2: 腸管神経ネットワーク～脳腸関連～

腸管には2つの神経叢、粘膜下（マイスナー）神経叢と筋層間（アウエルバッハ）神経叢があり、脳による支配だけではなく、腸が自ら判断を下すことができます。また腸は脳神経だけではなく、多くの臓器と複雑にコミュニケーションを取り、連携しています。

##### 3: 腸内に侵入した外敵と戦うために、免疫細胞全体の約6割が存在する免疫の砦

腸内に病原菌が侵入すると、腸壁の内部にいる免疫細胞が危険を察知して、メッセージ物質（サイトカインなど）を放出します。腸管にあるパイエル板という免疫器官も、これら腸管免疫に大きく関わっています。

このように腸が正常に働くためには、腸内環境を整える必要があります。腸の中には大きく分けて3種類の菌、すなわち善玉菌・悪玉菌・日和見菌があり、善玉菌が優勢ならば正常に機能しますが、悪玉菌が優勢になると腸の働きが乱れて様々なトラブルが起こります。

#### ◆腸活に必要なこと

**食事：発酵食品と食物繊維を積極的に摂取する。またオリゴ糖やEPA・DHAもよい。**

**発酵食品** そのものが腸内細菌のエサになる。調理や胃酸で死滅した菌もエサになります。

⇒ヨーグルト・味噌・納豆・キムチやぬか漬け・醤油・酢・塩麴など

食物繊維でも特に**水溶性食物繊維**は善玉菌のエサとなり、悪玉菌を抑制します。

⇒海藻・ごぼう・もち米・おくら・アボカド・ブロッコリーなどねばねばした食感あり。

**オリゴ糖**は善玉菌だけのエサとなり、善玉菌を増やします。

⇒たまねぎ・バナナ・はちみつなど、ヨーグルトと一緒に食べるのがお勧め。

**EPAとDHA**は体内で産生できない、**ω3系の不飽和脂肪酸**。腸の炎症を抑え、潤滑油として便通改善効果もある。⇒青魚・鮭・アマニ油など

**運動：腸の蠕動運動を促進する効果あり。**ウォーキングや軽いエクササイズやストレッチなど

**マッサージ：おへその周りを時計回りにマッサージ。**眠っていた腸が刺激され、排便を促す効果



**申し訳ございませんが、今月から自費注射が値上がりします。**

注射薬1A（プラセンタも）に対して、**50円値上がり**します。

またセット料金も値上がりしますが、**若干お得**になっております。

詳しくは、院内のポスターもしくはスタッフにお尋ねください。

**★コロナとインフルエンザの同時流行が始まっています★**  
**さらなる感染対策の徹底をお願いいたします**